

Les soins du Soi

Les conseils du mois par Ségolène Voizard



#2 | Octobre 2022
Plan-d'Aups-Sainte-Baume

L'automne arrive ! Le Tao (Voie) de l'automne est d'entretenir la récolte de la Vie.

Les saisons marquent quatre périodes de l'année plus une cinquième selon la tradition chinoise, et indiquent l'évolution des souffles ou énergies du Ciel et de la Terre, et la façon dont l'être humain doit harmoniser ses propres souffles avec ceux de la saison en cours pour ne pas voir apparaître des dérèglements physiologiques.

L'automne est la saison de la paix et symbolise à la fois la surabondance et l'équilibre, une saison paisible et tranquille, où l'on récolte les fruits du printemps et de l'été. Les mouvements énergétiques sont repli, intériorisation, où les jours raccourcissent, moins de soleil, de Yang, et les nuits rallongent, plus de Yin.

L'être humain doit être dans la paix et la tranquillité, et récolter les « esprits », les Shen, et amasser les souffles, et ne pas laisser les énergies se répandre et se disperser à l'extérieur. C'est le moment de revenir sur soi, vers soi. Pour se conformer au souffle de la saison, il est essentiel de se coucher tôt et de se lever tôt.

1

Favorisez vos souffles en massant le Point 1 du méridien du Poumon.

Ce point est chargé de la « récolte automnale », qui chez l'être humain correspond à manger et respirer pour récolter l'énergie.

Le poumon et le gros intestin sont les deux organes associés à cette saison. Le poumon capte l'énergie de l'air et la diffuse dans l'organisme. Si la 'récolte' ne se fait pas, on ne peut ni manger (nausées, vomissements), ni respirer (toux). Si les énergies qui sont en surface ne sont pas rassemblées au niveau du thorax, les mains et le visage auront tendance à être gonflés.

Chaque matin, activez l'énergie de votre poumon, en massant vigoureusement ce point. Pour cela, croisez les bras sur la poitrine et frictionnez du bout des doigts la zone située sous les clavicules près de l'épaule. Ceci pendant une minute, relâchez et reprenez deux fois encore.

Adaptez votre corps à ces changements en ajoutant dans votre alimentation des aliments plus nourrissants, de nature fraîche (descendante), de saveur acide (astringente) afin de rentrer votre propre énergie. Choisissez les légumes racines (carottes, navets), les légumes ronds pour tonifier encore la rate (betterave, potiron, courge), les fromages et laitages (le blanc va au poumon, mais attention, ne pas en abuser sous peine de voir apparaître des mucosités). Vos plats seront confectionnés avec une cuisson plus longue. Réduisez vos aliments crus et renforcez vos saveurs piquantes. La compote est idéale en dessert.

Pensez à vous libérer des mémoires du passé qui ont pu être traumatisantes ou douloureuses telles que les deuils, et laisser des empreintes vibratoires et énergétiques, pouvant maintenir un état émotionnel tel que tristesse, mélancolie, insatisfaction ... qui, s'il perdure sans raison, aura un impact sur vos énergies et leur circulation.

Ce peut être aussi l'occasion de libérer les mémoires transgénérationnelles, tout ceci avec l'aide d'un thérapeute.



2 Le Poumon, 1^{er} ministre de votre Cœur

Proche du Cœur (Empereur) dans le thorax, avec son double mouvement d'aspiration et de rejet de l'air, il fait circuler, se condenser et se transformer les énergies participant à nos fonctions et structures. C'est le Maître des Qi et permet de se recréer à chaque respiration. Il est donc important d'activer ce 'Soufflet' en pratiquant une activité physique régulière qui permettra à notre poumon de se régénérer lui-même et de dynamiser la circulation de l'ensemble de nos énergies. Cette activité physique doit être adaptée à chacun, progressive et sans effort excessif ni prolongé qui, contrairement à l'effet souhaité, tirerait sur vos réserves avant l'hiver !

Mes infusions d'automne : thym, hysope

En diffusion : huile essentielle de pin, d'eucalyptus

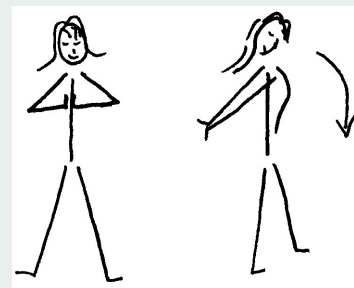
Elixirs floraux : **cerisier sauvage** pour relancer la joie, **chèvrefeuille** pour les nostalgiques du passé

3 Le Poumon, organe sensible

Il craint les variations de chaud-froid et la sécheresse. Il est sensible à la tristesse et au chagrin.

Allez ! Encore un petit exercice pour soutenir l'énergie de votre Poumon. Debout, mains jointes au niveau du cœur :

- inspirer profondément, puis presser 3 fois les mains l'une contre l'autre et en même temps forcer l'inspiration 3 fois également,
- puis expirer lentement tout en attrapant les pouces dans le dos, étirant les bras vers l'arrière et le haut, et en basculant vers l'avant.
- se relever lentement en un inspir-expir avant de recommencer.



Alors, alors ! Prenez bien soin de votre Poumon et préservez vos énergies !

Contact : Ségolène Voizard | Thérapeute Médecine Traditionnelle Chinoise et Energétique

✉ segolene.voizard@gmail.com | ☎ 06 03 41 52 05

N'hésitez pas à faire suivre cette lettre mensuelle à vos proches si vous pensez qu'elle peut les intéresser ! Si vous souhaitez vous désabonner de cette lettre mensuelle, vous pouvez me le signaler par simple retour d'e-mail.

